**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маркинская средняя общеобразовательная школа**

Согласовано: «Утверждаю»

Зам.директора по ВР Директор школы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Никонова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.С.Малахова

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г

**Программа детского объединения**

**« Волейбол »**

Педагог дополнительного образования

Злобин Александр Викторович

1-й год (2 год) обучения

Возрастная группа

2021 -2022 учебный год

**Пояснительная записка**

В настоящей программе предлагается методика проведения занятий с юными волейболистами, даются рекомендации по повышению у школьников навыков игры в волейбол с учетом их физических данных

Спортивные игры являются важной составляющей внеклассной спортивной работы. Он способствует развитию таких качеств, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация, взаимная выручка и других.

По данной программе продолжается углубленное изучение волейбола, закрепляются и совершенствуются основные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с тактическим и техническим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств, увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей, приобретают игровой и соревновательный методы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные занятия с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или иных двигательных способностей. Среди способов организации занимающихся на занятиях целесообразно применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов. Необходимо увеличивать удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Программа «Волейбол» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность.**

Цели и задачи программы.

Цель программы – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры во внеурочное время.

Задачи программы:

1. Содействие гармоничному физическому развитию;
2. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях
3. Развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, гибкости и др.) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

4. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

5. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладания;

6. Развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Знания, умения, навыки по итогам первого года обучения:

- история развития волейбола в России и мире;

- знать психофункциональные особенности собственного организма;

- выполнять различные виды перемещений с заданием и без;

- знать комбинации из освоенных элементов техники передвижений;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, через сетку, передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча стоя спиной к цели;

- играть по упрощенным правила м волейбола;

- выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков;

- владеть подачей мяча;

- технически правильно осуществлять двигательные действия

в волейболе, используя их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

Место в учебном плане

На изучение курса отводится 1 час в неделю, Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в по­ложительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Основное содержание программы**

1. Правила техники безопасности. История развития волейбола в России и мире. Вводное занятие включает знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, обсуждение плана работы на год, знакомство с историей волейбола России и мира.

2. Техника передвижений, остановок и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

3. Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передач мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

4. Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.

5. Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

6. Техника владения мячом. Комбинации из освоенных элементов.

7. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания, умения и навыки по итогам первого года обучения.

- знать особенности развития избранного вида спорта;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми на занятиях физическими упражнениями;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую медицинскую помощь;

- владеть техникой передачи мяча сверху и нижней прямой подачи;

- освоить тактику игры;

- владеть терминологией избранной спортивной игры;

- уметь организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания, помогать в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1. | Правила техники безопасности.  История развития в волейбола в России и мире. | 1 | - | 1 |
| 2. | Техника передвижений, остановок и стоек. | 1 | 4 | 5 |
| 3. | Техника приема и передач мяча. | 1 | 5 | 6 |
| 4. | Игра и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | 5 | 6 |
| 5. | Техника  нижней прямой подачи. | 1 | 4 | 5 |
| 6. | Техника владения мячом | 1 | 5 | 6 |
| . | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | 1 | 8 | 8 |
|  | Итого | 7 | 37 | 37 |

**Раздел 4.**

**Тематическое планирование волейбол**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Содержание занятия | Дата | примечание |
| 1 | Техника передвижений, остановок и стоек. | Правила техники безопасности. История развития волейбола в России и мире. Вводное занятие включает знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, обсуждение плана работы на год, знакомство с историей волейбола России и мира. Техника передвижений, остановок и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 2.09 |  |
| 2 | Техника приема и передачи мяча. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 9.09 |  |
| 3 | Игра | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках. | 16.09 |  |
| 4 | Совершенствование техники передвижений. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 23.09 |  |
| 5 | Совершенствование приема и передачи мяча. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 30.09 |  |
| 6 | Игра | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках. | 7.10 |  |
| 7 | ОФП | |  |  |  | | --- | --- | --- | | Упражнения | 11 лет | 12 лет | | Бег 60 м (сек) | 9,4 | 9,1 | | Бег 30 м (сек) | 5,2 | 5,2 | | Бег 300 м (сек) | 57,0 | 55,0 | | Прыжки в длину с места (см) | 180 | 190 | | Прыжки вверх по Абалакову (см) | 45 | 51 | | Отжимание (количество раз)` | 12 | 16 | | 14.10 |  |
| 8 | Техника нижней прямой подачи. | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. | 21.10 |  |
| 9 | Техника владения мячом. | Комбинации из освоенных элементов. | 28.10 |  |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. | 11.11 |  |
| 11 | Техника остановок и стоек. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 18.11 |  |
| 12 | Техника передвижений, остановок и стоек. | Контрольные упражнения  (ЗАЧЕТ) | 25.11 |  |
| 13 | Техника приема и передачи мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 2.11 |  |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения . (ЗАЧЕТ) | | 9.12 |  |
| 15 | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. (ЗАЧЕТ) | | 16.12 |  |
| 16 | Отбивание мяча через сетку. (ЗАЧЕТ) | | 23.12 |  |
| 17 | Передача мяча у сетки . (ЗАЧЕТ) | | 30.12 |  |
| 18 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. (ЗАЧЕТ) | | 13.01 |  |
| 19 | Игра | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках. | 20.01 |  |
| 20 | Нижняя прямая подача через сетку. (ЗАЧЕТ) | | 27.01 |  |
| 21 | Прием подачи. (ЗАЧЕТ) | | 3.02 |  |
| 22 | Прием мяча отраженного сеткой. (ЗАЧЕТ) | | 10.02 |  |
| 23 | Нижняя прямая подача . (ЗАЧЕТ) | | 17.02 |  |
| 24 | техника владения мячом. | Комбинации из освоенных элементов. | 24.02 |  |
| 25 | Развитие скоростно-силовых способностей.Прием подачи. | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | 3.03 |  |
| 26 | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча | 10.03 |  |
| 27 | Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | 17.03 |  |
| 28 | Совершенствование техники владения мячом. | Комбинации из освоенных элементов. (ЗАЧЕТ) | 24.03 |  |
| 29 | Игра | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. | 31.03 |  |
| 30 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках. | 7.04 |  |
| 31 | ОФП | |  |  |  | | --- | --- | --- | | Упражнения | 11 лет | 12 лет | | Бег 60 м (сек) | 9,4 | 9,1 | | Бег 30 м (сек) | 5,2 | 5,2 | | Бег 300 м (сек) | 57,0 | 55,0 | | Прыжки в длину с места (см) | 180 | 190 | | Прыжки вверх по Абалакову (см) | 45 | 51 | | Отжимание (количество раз)` | 12 | 16 | | 14.04 |  |
| 32 | развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. | 21.04 |  |
| 33 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках. | 28.04 |  |
| 34 | Совершенствование передачи мяча. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 5.05 |  |
| 35 | Развитие скоростных способностей. | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | 12.05 |  |
| 36 | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча | 19.05 |  |
| 37 | Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | 26.05 |  |
|  | Всего часов 37 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |